

イニシヤル・コーチング

2 : 願望実現のための意識のトレーニング

faith

フェイス 長谷川 徹

■願望実現のための意識のトレーニング

●ステップ

- 1：心（意識）が現実に投影される（前提条件と信念）
- 2：意識の浄化（ネガティブな意識の浄化）
- 3：意識の善化（ネガティブな体験の書き換えと最良の人生観の獲得）
- 4：望む現実の創造（アファメーションによる意識の書き換え）

■心（意識）が現実に投影される（前提条件と信念）

●引き寄せの法則（Law of Attraction）

心（意識）の状態が、それと共鳴する現実を引き寄せる

●ことわざ

類は友を呼ぶ、病は気から、、、、

●学術分野での理論（仮説）

プラシーボ/ノシーボ（医学）、ラベリング効果（社会学）、ピグマリオン効果（教育学）

●仏教

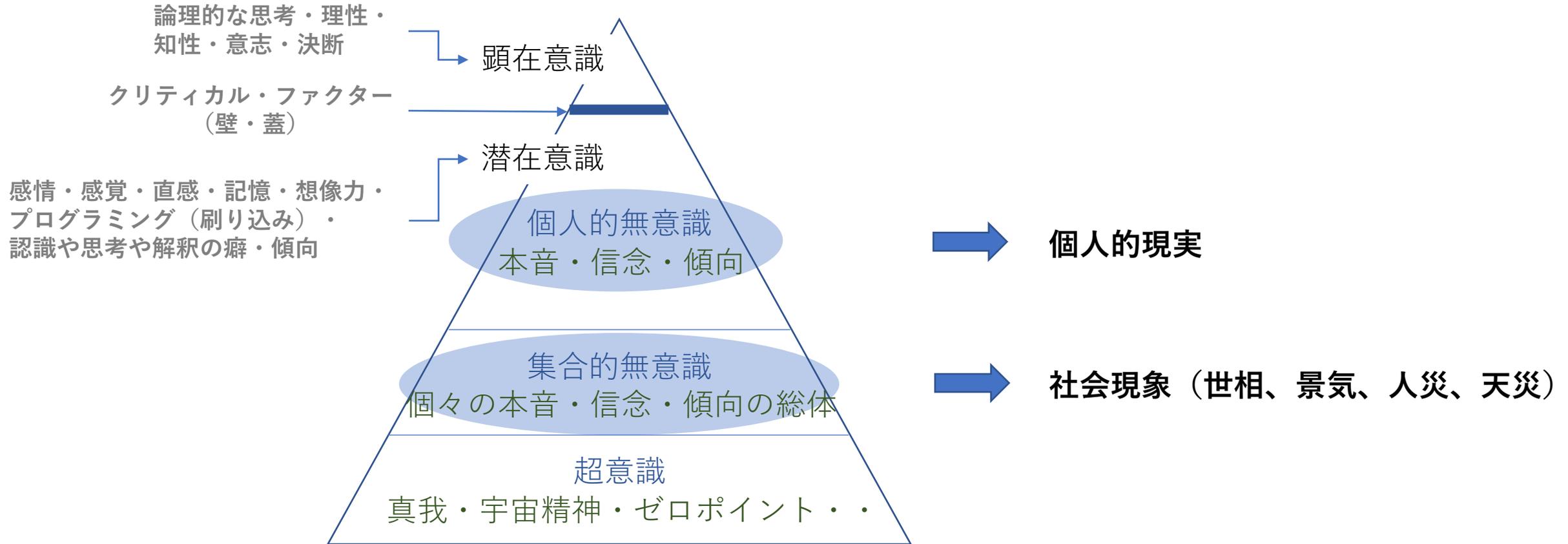
三界唯心所現（すべての現実世界は心の表れである）、唯識論

●物理学（量子論）

観測者効果（観測者の意識が物理現象に影響する）

遅延選択（未来の決定が過去の事象に影響する）

■意識の構造と現実の創造



■意識の浄化（ネガティブな意識の浄化）

- まず、ポジティブな意識を書き込む前に、ネガティブな意識を浄化する

ネガティブな意識が、現実化したり、ポジティブな意識の書き込みのブロックになる

- 特に潜在意識には、ネガティブな要素が蓄積している

ある研究結果によると、どんなポジティブな家庭に育っても、18歳になるまでに、最低14万8千回のネガティブな言葉を聞くことになる

- 自分自身もネガティブな言葉を思い、しゃべり、潜在意識に書き込んでいる

ネガティブなセルトークのチェック

- 結果として、意識はネガティブに傾く場合が多い

意識のネガティブ度合のチェック

■意識の浄化（ネガティブな意識の浄化）

1：ネガティブな情報をこれ以上、潜在意識に書き込まない

●他を傷つけない

暴力（言葉によるものも含む）により、人や動物、虫などの生命を傷つけない

●批判しない、悪口、愚痴、嘘は言わない（心の中でも）

嘘に関しては、言ったことや思ったことを実行しないことも嘘になる。
これを続けると、言ったことや思ったことと、現実とのギャップが生じ、繰り返すと、そのギャップが当たり前となる
結果、願望や目標を立てても、それが実現しない（願望や目標とのギャップが生じる）世界を作り上げてしまう

●怒らない（もちろん、心の中でも）

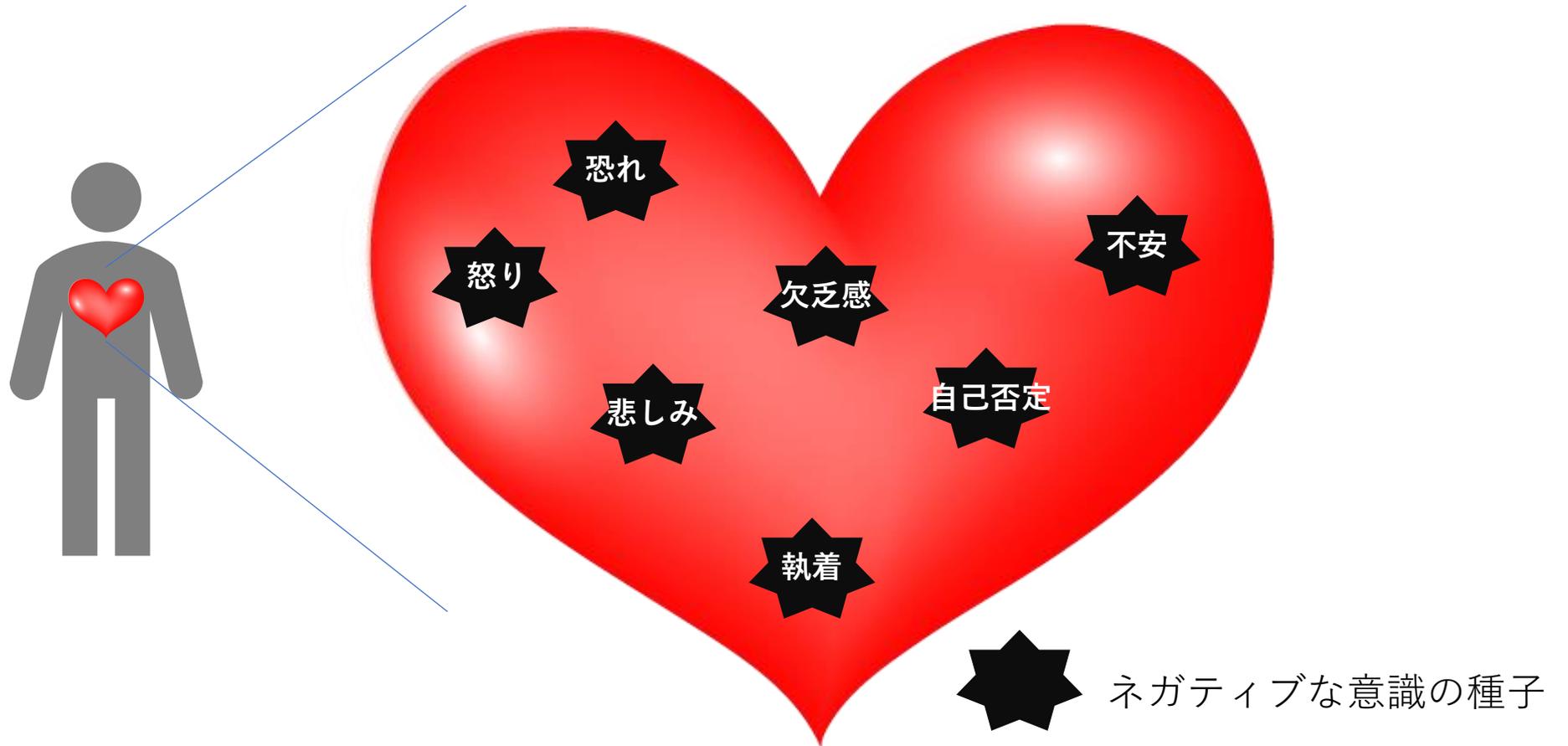
怒りは最悪な感情であり、言動に移すと浄化に大きな時間とエネルギーを要する

●慈悲の瞑想（トンレン）により、自我意識を弱め、心の執着を減らす

ネガティブな意識は、自我意識により自己を守ろうとして発生するため、自我意識を弱めて、ネガティブな意識の発生を減らす

■意識の浄化（ネガティブな意識の浄化）

ネガティブな意識の種子を浄化（統合・解放・クリアリング）することで、その意識の発生源が消える
全ての意識（感情や思考）は、外部要因ではなく、心の内部にその原因があり、その要因（種子）を浄化することで、その意識は消える。外部の現象は、それ（“種子”や“意識のプロセス”）を気づかせるトリガーである



■意識の浄化（ネガティブな意識の浄化）

2：ネガティブな意識の浄化

●「罪悪感」という意識に気づき、その意識を浄化する

自己懲罰意識（「こんな自分が成功して良いわけがない」など）や自己否定意識（「自分はダメな人間だ」など）の存在に気づき浄化する

【浄化方法】

- ① 嫌な感情に気づいたら、とことん味わい尽くし、その感情のエネルギーを弱める
- ② その感情の背景にどんな意識（上記例など）があるかを探り、意識に対して「不要である」と宣言する

●自然に身を浸し、浄化してもらう

できれば、山、川、海の自然が望ましいが、近くの公園などの樹木があるところでも良いので、自然にネガティブな意識を吸収・浄化してもらう

●ネガティブな言葉を使わない → ポジティブな言葉を使う

●他者との関係が悪い場合、心の中でその人と和解し、その人に感謝する

●もう一度、トンレン

■意識の浄化（ネガティブな意識の浄化：エクスプレッシブ・ライティング）

エクスプレッシブ・ライティング（Expressive writing）とは、アメリカの社会心理学者であるジェームズ・ペネベガー氏が1980年代に生み出した、ネガティブな感情を書き出し、思考を整理することで不安を解消する方法

身体的効果として、**血圧を下げ、免疫システムを強化し、**心理的効果としては、**ストレスや不安、憂鬱感が緩和され、睡眠やパフォーマンスが向上し、集中力や明晰さが高まる。**

結果として、**全般的なウェルビーイングを高める。**

代表的な研究では、個人的な動揺について1日15分、3～4日間、執筆した被験者は、健康不安のために医師を訪れる頻度が減り、精神的なウェルビーイングが高まった。

2019年の研究によると、過去1年間にトラウマを経験した人が6週間にわたりライティングの介入プログラムを受けたところ、レジリエンス（ストレスを克服する能力）が向上し、鬱の症状、知覚されたストレス、反芻が減少した。さらに、そのうち、臨床的鬱病の可能性が高い被験者の35%が、臨床的鬱病の基準を下回った。

エクスプレッシブ・ライティングの方法

ノートやメモ帳などに、自分の感じている不安、悩みを5分とか10分とか時間を定めて書き出す。

手書きがよい。

不安や悩みを書くワークだけでなく、感謝や幸せについて書くワークも有効。

正しい文章でなくてよい、思いつくままに、自分の気持ちを素直に包み隠さず書き出す。

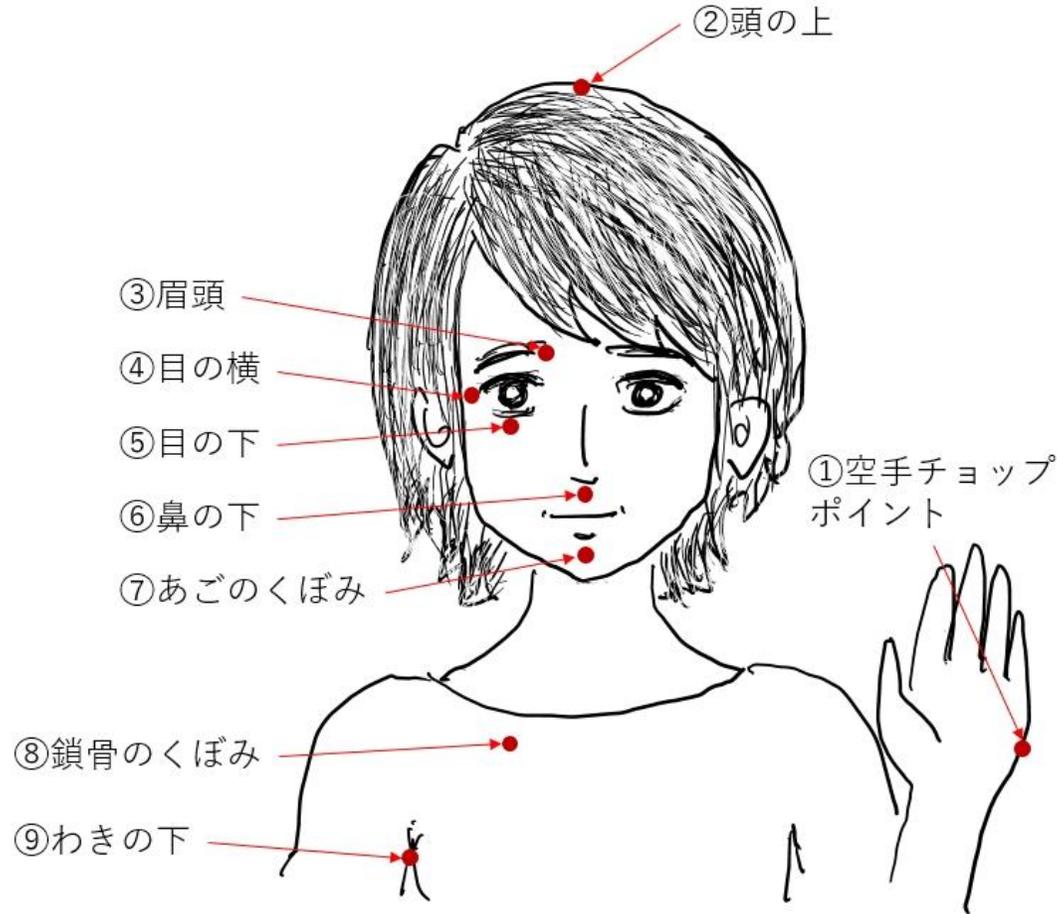
書けないと感じたときには、無理に書かなくてもかまわない。

ワークした日時は、あとで振り返りのため記録する。

●エクスプレッシブ・ライティングのテーマ例

・不安に思うこと、・今、感謝できること、・親への不満・文句、親への感謝、・死ぬまでに実現したいこと、・自分の嫌いなところ、・自分の好きなところ、・改善したい状況や自分の習慣、・自分への感謝、・自分への謝罪　　・・・など

■意識の浄化（ネガティブな意識の浄化：タッピング）



- 1) 浄化したい意識を一つ決める
- 2) 意識のレベルを自己評価
1) で選んだ意識を 0～10段階
- 3) リマインダーフレーズをつくる

リマインダーフレーズとは、タッピング中に繰り返し唱える「問題点を意識して心を解放する」ための言葉です
ネガティブな感情とそれを受け入れるポジティブな言葉でつくる

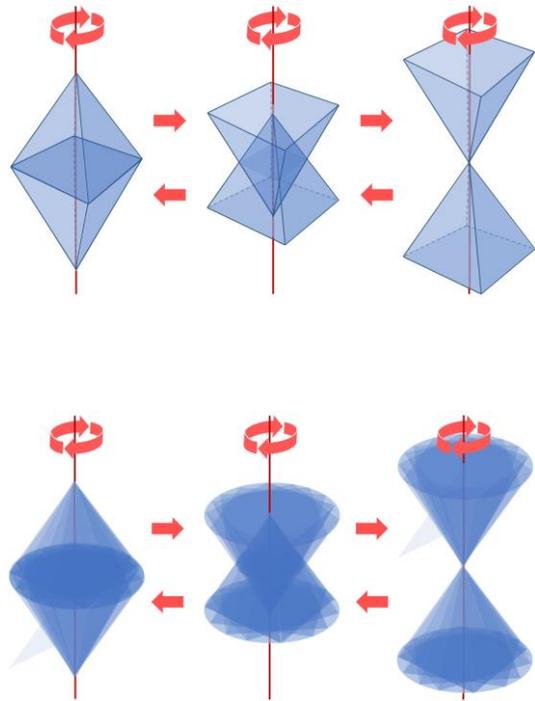
【例】浄化したい意識：「大学受験が不安」



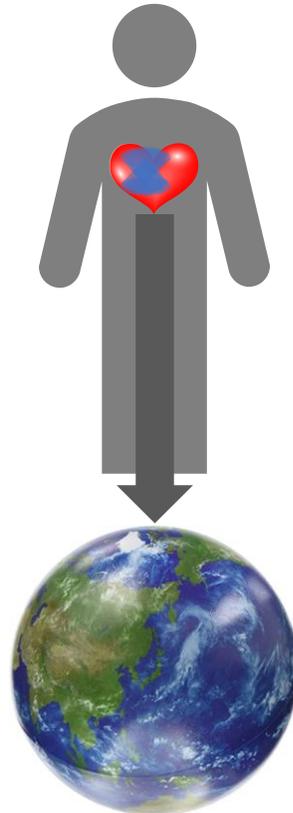
リマインダーフレーズ：「大学受験が不安だけど、私は大丈夫」
「大学受験が不安だけど、私は合格する」

- 4) タッピング
①から⑨の箇所を、リマインダーフレーズを唱えながら、トントンと5～7回ほど、2本以上の指を使って軽くタップする
このとき、浄化したい意識に意識を集中しながら行うことがポイント
- 5) 深呼吸（2、3回）
- 6) 2、3日のワーク後、意識のレベルの再評価

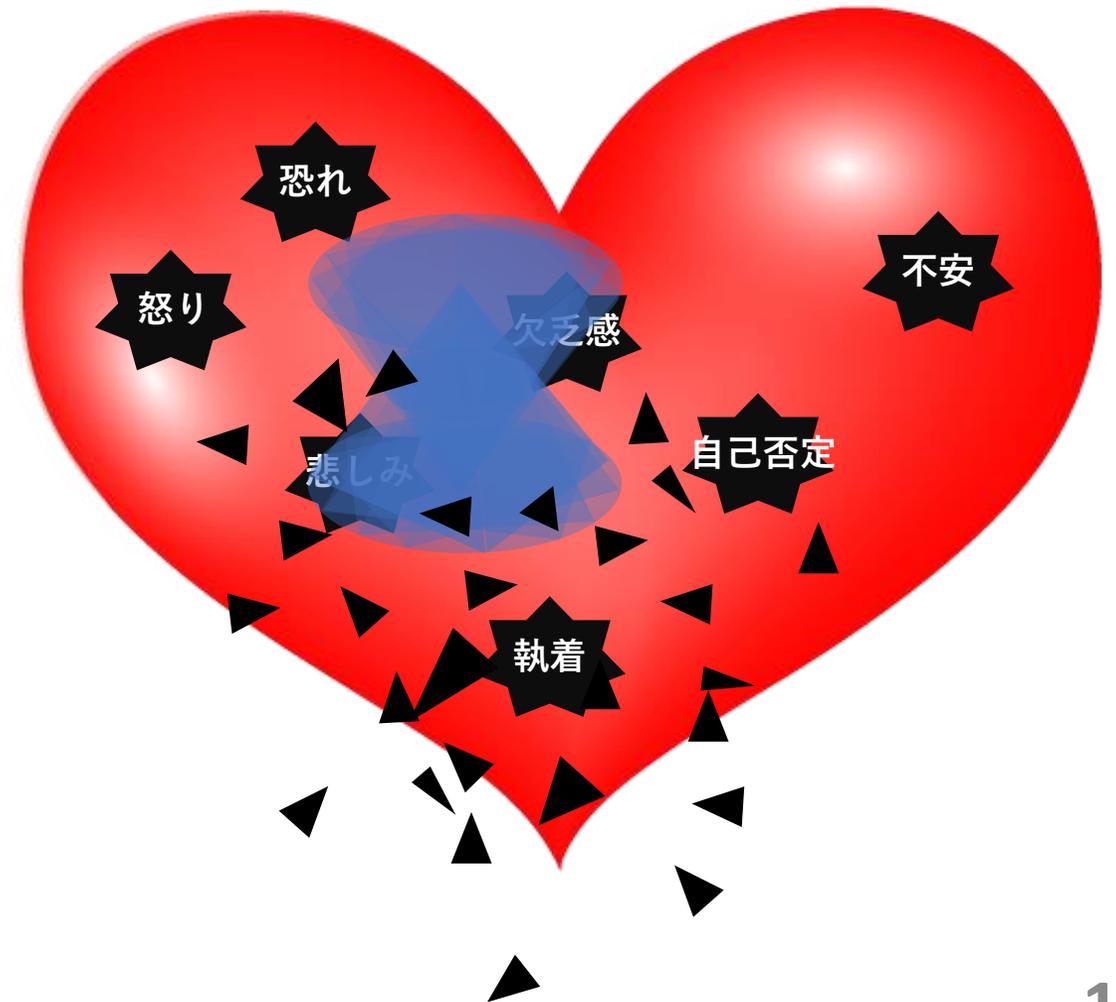
■意識の浄化（ネガティブな意識の浄化：オクタヘドロン・パージャー）



オクタヘドロン・パージャー
(Octahedron Purger)



地球で浄化



■意識の善化（ネガティブな体験の書き換えと最良の人生観の獲得）

1：ネガティブな体験の書き換え（陽転）

●多くの成功体験があることに気づく

受験で合格、スポーツや芸術で入賞、社会活動で表彰される、、、

●自分が強運であることに気づく

幸運に導かれたことを思い出す、幸運なことにつながる「出会い」や「出来事」

●人生の解釈力が良い運氣をもたらす

良悪にかかわらず、すべてのことを「ギフト」と気づけるか？

苦しみ → 成長を促す「ギフト」、失敗 → 成功を導く「ギフト」

【逆境に対する解釈の仕方】

自分に、何を気づかせ、何を学ばせ、いかなる成長を求められているのか？

●自分に与えられた「幸運な人生」に感謝し、安心する

「天の配剤」、「大いなる何者かによる導き」に気づき、絶対安心を得る

●そもそも、この世に生まれ、今、生きていることが奇跡（究極の幸運）

この時代、この国に、生まれてきたこと自体、宝くじ当たるより幸運なこと

■意識の善化（意識がどこに焦点が当たっているか？）

2：意識を良い現実を創造する概念に焦点を当てる

失敗

成功

不足

満足

無いもの

有るもの

欠点

長所

つまらないもの

面白いもの

良くない現実を創造

良い現実を創造

■意識の善化（ネガティブな体験の書き換えと最良の人生観の獲得）

3：最良の人生観を獲得する

- 自分の人生は、大いなる何かに導かれている、と信じる
- 人生で起こること、すべて、深い意味がある、と考える
- 人生における問題、すべて、自分に原因がある、と引き受ける
- 大いなる何かが、自分を育てようとしている、と受け止める
- 逆境を乗り越える叡智は、すべて、与えられる、と思い定める

■望む現実の創造（アファメーションによる意識の書き換え）

【前提】ネガティブ度合のチェック

→ 著しく減少したら願望実現に向けた意識の書き換え（下記手順）

- 実現したい願望を、実現している形で表現
- 目が覚めた時、寝る前に3回、願望を唱え、その状況を強くイメージする
- 起きている間、願望の一つを、1枚の紙いっぱいに書く
- 以上を願望が実現するまで、続ける